

第15号 (26年春号)

きじポ~節間

ワクワク楽しい!ハピハピ過ごせる!!情報を発信!!

発行:不思議整体うるまカイロ ホームページ: http://urumachiro.com 電話:080-1545-5637 メール: matsukou@urumachiro.com





きじむさ うるまカイロの屋根に載っ ているきじむさが投身自殺しちゃいました。 >く。オーマイガーです。。

現在蘇生治療中^^



まっこうのひとり言



こんにちわ~!ハピハピ♪ワクワク♪を模索中の松野です^^

沖縄マラソン完走しました~! といっても10km^^; フルマラソンは去年出たので当分フルマラソンは出たくありません。フルマラソン走ったら寿命が縮む気がします。

去年フルマラソン出てから、膝は壊すし、心臓がおかしくなるし、去年は散々でした。

ひどい時には心臓が3回に1回くらいおかしくなるんですよ~

心臓の音って、トン、トン、トン、トンってリズムよく動くじゃないですか、今日なんか心臓おかしい?って思って 聴診器で心臓の音を聞くと、トン、トン・・トン、トン、トン・・トンと一瞬脈がひっかっかる感じで、心配で 検査したら、多発性の期外収縮って事でそんなに心配しないでいいですよ!って事でした。

いや。。気にするなっていっても心臓。。。気になるんですがと思いつつ、処方されたお薬をもらって飲むと落ち着きました。ですが、薬を一生のみ続けるってのはどうかと思い。薬は飲まずにどうにかできないかと情報を集めて実践したら、今のとこ気にならなくなってきました。結局のところカフェインが影響していた感じです。整体をしている業務から事務作業に移るときに気分転換にコーヒー飲んでたんですが、それがダメだったみたいです。コーヒーはどうしても飲みたいので^^; 今はカフェインレスのコーヒーに切り替えてます。今はインターネットが普及して簡単に情報が手に入ります。あきらめずにどうにかできないかと探していたらどうにかなりました^^。「成せばなる」でした^^/